

Trabalho realizado por alunos do Centro Universitário da Serra Gaúcha, das disciplina de Itinerário Extensionista, ministrada pela professora Rafaela Santi Dell’Osbel.

A atividade tem o objetivo de ampliar os conhecimentos da população local sobre o tema:

## **APOIO E REDE DE SUPORTE PARA DOENÇAS CRÔNICAS**

**Você não está sozinho: familiares,  
cuidadores e redes comunitárias podem  
transformar o cuidado em uma jornada mais  
leve e segura!**

ALUNOS:

Dérick Andréas Simon  
Julia Maurina Lemes  
Vinícius de Moraes Rosa  
Mariza Leczynski  
Carla Tortelli Baggio  
Jordan Santos Ramos  
Inaiá Lirio dos Santos



# COMO FAMILIARES E CUIDADORES PODEM AJUDAR NO TRATAMENTO?

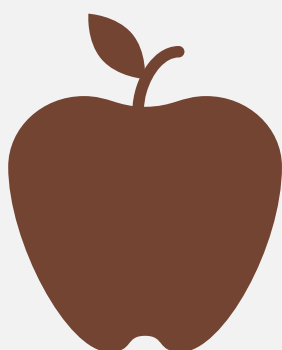
Cuidar de uma pessoa com doença crônica exige paciências, organização e conhecimento. Familiares e cuidadores formais ou informais desempenham papel essencial no tratamento diário

## Acompanhamento da rotina



Use quadros, agendas ou caixas organizadoras para registrar horários de medicamentos, consultas e exames. Essa simples organização evita esquecimentos e traz mais segurança!

## Alimentação e hábitos saudáveis

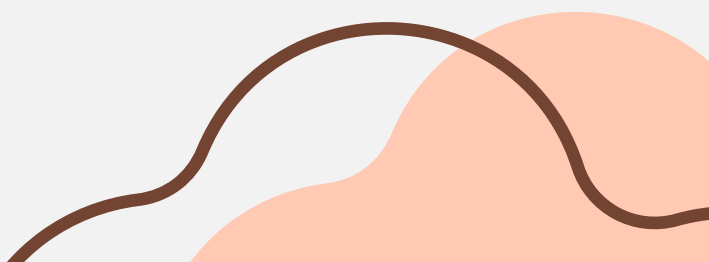


Incentive uma dieta equilibrada, com menos sal, açúcar e gorduras.

Caminhadas leves ou alongamentos - sempre com orientação médica - ajudam no bem estar.

## Participação em Consultas

Sempre que possível, acompanhe o paciente nas consultas médicas. Isso fortalece a comunicação com os profissionais e garante a aplicação correta das orientações em casa!



# COMO LIDAR COM LIMITAÇÕES FÍSICAS E EMOCIONAIS?

## LIMITAÇÕES FÍSICAS

Doenças crônicas podem causar fadiga, dores e dificuldades de mobilidade. Para prevenir quedas e acidentes, siga orientações da **Política Nacional de Atenção às Pessoas com Doenças Crônicas:**

- Instale barras de apoio em banheiros;
- Mantenha os ambientes bem iluminados e sem tapetes soltos.
- Organize objetos de uso diário em locais de fácil acesso.

# COMO LIDAR COM LIMITAÇÕES FÍSICAS E EMOCIONAIS?

## ASPECTOS EMOCIONAIS



A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS) ALERTA: VIVER COM UMA CONDIÇÃO CRÔNICA PODE GERAR ANSIEDADE, TRISTEZA E ATÉ DEPRESSÃO.

Sinais de alerta: isolamento, perda de interesse em atividades, alterações no sono e no apetite.

## ESTRATÉGIAS DE CUIDADO EMOCIONAL

- Busque apoio psicológico (na Unidade Básica de Saúde -UBS ou em serviços comunitários;
- Incentive o contato com familiares, amigos ou grupos locais;
- Promova atividades prazerosas adaptadas, como música, leitura ou artesanato.

# ONDE ENCONTRAR GRUPOS DE APOIO E PROGRAMAS COMUNITÁRIOS?

## POR QUE GRUPOS DE APOIO SÃO IMPORTANTES?


Pessoas com doenças crônicas muitas vezes sentem solidão em sua jornada. Participar de grupos é uma forma de compartilhar experiências, trocar dicas e fortalecer a autoestima.

Segundo a ONU e a OMS, redes de apoio comunitário aumentam a adesão ao tratamento, reduzem internações e melhoram a qualidade de vida

## COMO ENCONTRAR GRUPOS DE APOIO?

- Pergunte na UBS sobre reuniões ou oficinas;
- Procure associações específicas (diabetes, pacientes oncológicos, cardiovasculares, etc.);
- Acesse sites de ONGs e fundações de saúde.

**DICA PRÁTICA: PARTICIPAR ATIVAMENTE, MESMO QUE NO INÍCIO APENAS OUVINDO, AJUDA A CRIAR VÍNCULOS E TORNA O TRATAMENTO MENOS SOLITÁRIO.**



# ATENÇÃO À SAÚDE

Mesmo seguindo todos os cuidados apresentados, é fundamental manter o acompanhamento médico regular.

Consultas de rotina ajudam a identificar doenças precocemente e garantem um tratamento mais eficaz.

Também é importante manter as vacinas em dia, pois elas protegem contra diversas infecções e fortalecem o sistema imunológico.

Além disso, deve-se procurar os postos de saúde apenas quando necessário, especialmente em caso de sintomas ou necessidade real de atendimento, para evitar a superlotação e garantir que o cuidado chegue a quem mais precisa.

Recomenda-se incluir musculação pelo menos 2 vezes na semana. Opte por fazer exercícios que condizem com a sua rotina. Busque auxílio de um profissional capacitado sempre que necessário!

Cuidar da saúde de forma consciente e contínua é a melhor maneira de prevenir complicações e garantir qualidade de vida.





**FSG**  
Centro  
Universitário

**ESTA ATIVIDADE FOI DESENVOLVIDA NO ÂMBITO DA DISCIPLINA EXTENSIONISTA, COM O OBJETIVO DE COMPARTILHAR INFORMAÇÕES RELEVANTES E DE FÁCIL ACESSO PARA A POPULAÇÃO LOCAL. A PROPOSTA BUSCA CONTRIBUIR DE FORMA PRÁTICA PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DA COMUNIDADE, ALINHANDO-SE ESPECIALMENTE AO OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL (ODS) Nº 3 DA ONU – SAÚDE E BEM-ESTAR.**

**AO DIVULGAR CONTEÚDOS SOBRE PREVENÇÃO, CUIDADOS E PROMOÇÃO DA SAÚDE, REFORÇAMOS A IMPORTÂNCIA DE SEMPRE BUSCAR INFORMAÇÕES EM FONTES CONFIÁVEIS, COMO ÓRGÃOS OFICIAIS DE SAÚDE (MINISTÉRIO DA SAÚDE, ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS, ENTRE OUTROS). O COMBATE À DESINFORMAÇÃO É PARTE ESSENCIAL PARA GARANTIR QUE A POPULAÇÃO TENHA ACESSO A ORIENTAÇÕES CORRETAS E SEGURAS, FORTALECENDO TANTO O CUIDADO INDIVIDUAL QUANTO COLETIVO.**

**ALÉM DISSO, ESTA INICIATIVA EXTENSIONISTA APROXIMA A UNIVERSIDADE DA COMUNIDADE, PROMOVENDO A TROCA DE SABERES E ESTIMULANDO A CONSTRUÇÃO DE UMA REDE DE APOIO LOCAL. DESSA FORMA, CONTRIBUÍMOS NÃO APENAS PARA A CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE DOENÇAS CRÔNICAS E PRÁTICAS DE SAÚDE, MAS TAMBÉM PARA A FORMAÇÃO CIDADÃ, ENGAJADA E COMPROMETIDA COM OS PRINCÍPIOS DA SUSTENTABILIDADE SOCIAL E DO BEM-ESTAR COLETIVO.**